

1. **Пояснительная записка**

**Вид деятельности и нормативные основы разработки.**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

  В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление  здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер  помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

  Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно  отражалось на нравственном  развитии. Тренеры-преподаватели   поддерживают  природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

  При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

  Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2021 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

**Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по Реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МКОУ «СОШ №2 ЗАТО п. Солнечный»

- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования МКОУ «СОШ № 2 ЗАТО п. Солнечный».

- Устав МКОУ «СОШ № 2 ЗАТО п. Солнечный»;

- Положение о работе с одаренными детьми «МКОУ СОШ № 2 ЗАТО п. Солнечный».

**Актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень  соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах  уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр  учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с  младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Отличительные особенности**

  При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом.  Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

   1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

   2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

   3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

   4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

   5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

    6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Цель и задачи.**

**Цель**:всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

  Основной показатель работы спортивной школы по волейболу  - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны,  результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.  В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

  Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Адресат Программы; объём, формы обучения.**

Программа адресована детям 12-17 лет.

Наполняемость групп – 10-16 человек.

Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их возрастные особенности.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 144 часа и реализуется в течение 2024-2025 учебного года.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения: очная

Общая недельная нагрузка составляет 4 часа.

**Ценностные ориентиры.**

* ***Ценность жизни****–*признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
* ***Ценность природы***основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
* ***Ценность человека***как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
* ***Ценность добра***– направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
* ***Ценность истины****–*это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия,мироздания.
* ***Ценность семьи*** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
* ***Ценность труда***и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
* ***Ценность свободы***как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
* ***Ценность социальной солидарности***как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
* ***Ценность гражданственности***– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
* ***Ценность патриотизма***– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
* ***Ценность человечества****–*осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Планируемые результаты.**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны знать:

• особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

• основы рационального питания;

• правила оказания первой помощи;

• способы сохранения и укрепление здоровья;

• основы развития познавательной сферы;

• свои права и права других людей;

• влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

• значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

• заботиться о своём здоровье;

• применять коммуникативные и презентационные навыки;

• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

• находить выход из стрессовых ситуаций;

• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и

улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

• адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

• отвечать за свои поступки;

• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию

культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе,

отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья,

учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к

старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность,

соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть

сильным и ловким.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

• значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании

функциональных возможностей организма занимающихся;

• правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

• названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

• наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических

действий;

• упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-

силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

• контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и

технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

• основное содержание правил соревнований по волейболу;

• жесты волейбольного судьи;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях

волейболом;

• выполнять технические приёмы и тактические действия;

• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

• играть в волейбол с соблюдением основных правил;

• демонстрировать жесты волейбольного судьи;

• проводить судейство по волейболу.

**Результатом**занятий в секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре

**Отличительные особенности данной программы**

  При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом.  Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

   1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

   2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

   3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

   4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

   5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

    6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1 | Краткие сведения об игре в волейбол, обзор развития волейбола. | 2 | 2 | - |
| 2 | Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание. Предупреждение травм | 4 | 4 | - |
| 3 | Правила игры в волейбол | 2 | 2 | - |
| 4 | Общая физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 6 | Техническая подготовка 29 | 40 | - | 40 |
| 7 | Тактическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 6 |
| 9 | Контрольные игры и соревнования | 20 | - | 20 |
| 10 | Выполнение контрольных нормативов | 10 | - | 10 |
|  | Всего часов: | 144 | 8 | 136 |

**3. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | индивидуальная, фронтальная, | 2 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. | Спортзал, спортплощадка | Опрос  выполнение комплекса упражнений |
| 2 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Стойка волейболиста | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 3 | индивидуальная, фронтальная, | 2 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 4 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Правила игры в волейбол. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 5 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра  выполнение комплекса упражнений |
| 6 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Передача мяча над собой. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 7 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Нижняя прямая подача. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 8 | индивидуальная, поточная | 2 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра  выполнение комплекса упражнений |
| 9 | индивидуальная, групповая, поточная | 2 | Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 10 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Передача мяча над собой. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 11 | фронтальная, групповая, | 2 | Передача мяча двумя сверху у стены. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра  выполнение комплекса упражнений |
| 12 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Нижняя прямая подача. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 13 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 14 | фронтальная, групповая, | 2 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 15 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Передача мяча двумя сверху у стены. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 16 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Нижняя прямая подача. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 17 | индивидуальная, фронтальная | 2 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра  выполнение комплекса упражнений |
| 18 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с  перемещением. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 19 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Передача мяча двумя руками сверху у стены. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 20 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра  выполнение комплекса упражнений |
| 21 | индивидуальная, групповая, | 2 | Нижняя прямая подача. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 22 | индивидуальная, фронтальная, поточная | 2 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 23 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, учебная игра |
| 24 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Нижняя прямая подача по указанным зонам. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 25 | индивидуальная, групповая, | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. | Спортзал, спортплощадка | выполнение комплекса упражнений .Соревнования |
| 26 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Прием подачи. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 27 | индивидуальная, фронтальная, поточная | 2 | Учебная игра в волейбол. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 28 | индивидуальная, фронтальная | 2 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра  выполнение комплекса упражнений |
| 29 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 30 | групповая, поточная | 2 | Нижняя прямая подача. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 31 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Учебная игра в волейбол. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра  выполнение комплекса упражнений |
| 32 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Верхняя прямая подача. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 33 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 34 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 35 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Прием мяча с подачи в зону 3. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 36 | групповая, поточная | 2 | Учебная игра в волейбол. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 37 | индивидуальная, фронтальная | 2 | Верхняя прямая подача. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 38 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 39 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Прием мяча с подачи в зону 3. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 40 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Учебная игра в волейбол. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 41 | индивидуальная, фронтальная, поточная | 2 | Верхняя прямая подача. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 42 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 43 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, самоконтроль |
| 44 | фронтальная, групповая | 2 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 45 | индивидуальная, фронтальная | 2 | Нападающий удар по неподвижному мячу. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 46 | индивидуальная, фронтальная, групповая | 2 | Верхняя прямая подача. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 47 | фронтальная, групповая, | 2 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, учебная игра |
| 48 | индивидуальная, фронтальная, групповая | 2 | Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 49 | фронтальная, групповая | 2 | Верхняя прямая подача. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 50 | индивидуальная, групповая, | 2 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 51 | индивидуальная, фронтальная,групповая, | 2 | Прямой нападающий удар с разбега. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 52 | групповая, поточная | 2 | Одиночное блокирование. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 53 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Учебно – тренировочная игра. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 54 | фронтальная, групповая, | 2 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 55 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 56 | фронтальная, групповая, | 2 | Учебно – тренировочная игра. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 57 | индивидуальная, фронтальная, | 2 | Групповые тактические действия в нападении. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 58 | фронтальная, групповая, поточная | 2 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 59 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 60 | индивидуальная, фронтальная | 2 | Групповые тактические действия в нападении. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 61 | индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная | 2 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. | Спортзал, спортплощадка | Соревнование |
| 62 | индивидуальная, фронтальная, групповая, | 2 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 63 | индивидуальная, групповая | 2 | Система игры в защите «углом вперед». | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |
| 64 | индивидуальная, фронтальная | 18 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | Спортзал, спортплощадка | Опрос, тренинг-игра |

4. Нормативы по ОФП

Значение общей и специальной физической подготовки для понятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (I—2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч. упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами: в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

*Упражнения для мыши туловища и шеи.* Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

*Упражнения для мыши, ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег. прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямою разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50—60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа, ноги врозь с захватом ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад, прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бел с ускорением 30—40 м, Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20—30 м. 3x30—40 м. 4x50—60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50—60 м. Бег с препятствиями от 6- до 100 м (количество препятствий от 4 до 10). в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 11рыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

*Подвижные игры.* Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей». «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

*Спортивные игры.* Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег: отрезок в начале пробегается лицом вперед, обратно — спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1—3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановки изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов — прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры.* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров»,, «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание — 20-40%, выпрыгивание из приседа — 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются у учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полу приседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии I —1,5 м от сиены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч. приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкивания обеими ногами Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, тержа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в с гену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной — на переднюю линию.

Защитник наблюдает или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

*Упражнения для развития качеств, необходимые при подаче мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз — вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, в гимнастический мат). Броски набивного мяча массой I кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой I кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота— 1.5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке: то же. через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела(куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же. но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (I кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз — вперед или вверх — вперед плавно. То же. но бросок через сетку; то лее, по бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ па сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же. с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену: приземлившись, поймать мяч и т.л.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Обучающийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менян, высоту подбрасывания, выполняв отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же. поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и. наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Тоже, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же. что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок но сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивною (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же. но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки. выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так. чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие дна упражнения, но блокирующих у сетки — трос, блокируют двое.

5. Содержание общих разделов программы:

**Краткие сведения об игре в волейбол, обзор развития волейбола.** Описание игры в волейбол. Оборудование, инвентарь. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди обучающихся. Соревнования по волейболу города Москвы в системе ГОУ СПО.

**Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание. Предупреждение травм.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и ею функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Общий режим дня. Гигиена сна. Питание. Гигиена  
одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной  
форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к  
гигиеническим требованиям. Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

**Правила игры в волейбол.**

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Техника игры в волейбол.**

1.Техника нападения.

Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями: ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки: сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

*Передача мяча:* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Напасающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1. 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах: установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом.

*Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя  
руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание  
мяча снизу над собой): прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6. 1. 5 и первая передача в зоны 3. 2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6. 1,5 и первая передача в зоны 4. 3. 2: прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

**Тактика игры в волейбол.**

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3. 2: для нападающего улара (прямою сильнейшей

рукой в зонах 4 и 2): для выполнения второй передачи в зоне 2: стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач, в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча, через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия.* Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4. игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При ,первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с 1п роком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6. 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия.* Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая — игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокирований (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке, одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Инструкторская и судейская подготовка**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение соревнований по волейболу в колледже. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Планируемые результаты

**должны знать:**

* технику безопасности на занятиях по волейболу;
* характеристику игры;
* гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
* основные приёмы самоконтроля;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Начало  занятий | Окончание занятий | Количество учебных недель | Кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных часов в год | Промежуточная аттестация обучающихся |
| 1 год | 01.09.2023 | 26.05.2024 | 36 | 4 | 144 | Сдача контрольных нормативов. |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

 Спортивный зал;

-волейбольная сетка;

- волейбольные мячи;

- маты;

- набивные мячи;

- стойки для обводки;

- спортивная одежда; футболки, шорты.

**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в сфере образования с детьми три года, образование – среднее, профильное, педагогическое.

**8.Техника безопасности. Предупреждение травматизма.**

**I. Общие требования безопасности.**

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

*•* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

*•* иметь коротко остриженные ногти;

• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

• знать и соблюдать простейшие правила игры;

• знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**П. Требования безопасности перед началом занятий.**

Учащийся должен:

*•* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и так далее);

• убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

• под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

• по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий.**

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

*•* избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

• исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

• соблюдать интервал и дистанцию;

• быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

• по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

**Передача**

Учащийся должен:

*•* после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

• при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;

• не отбивать мяч ладонями;

• во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

**Подача, нападающий удар**

Учащийся должен:

*•* убедиться, что партнер готов к приему мяча;

• соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;

• выполнять удар по мячу напряженной ладонью;

• не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

*•* знать простейшие правила игры и соблюдать их;

• следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

• производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;

• выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;

• передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

*•* дразнить соперника;

• заходить на его сторону;

• касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен:

*•* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Учащийся должен:

*•* под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен:

*•* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Учащийся должен:

*•* под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

**9. Система контроля.**

Опрос, тренинг-игры, выполнение комплекса упражнений, самооценка обучающихся своих знаний и умений, групповая оценка работ.

**Список использованной литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.